



RODZAJ AKCJI	Specjalistyczne zgrupowanie szkoleniowe		
TERMIN	08.07.2018 – 21.07.2018		
MIEJSCE	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Cieszynie Mini Werk Arena Trzyniec <i>al. Jana Łyska 21, 43-400 Cieszyn</i> <i>ul. Frydecka 850, 73-961 Tr</i>		
KIEROWNIK AKCJI	Magdalena Tascher <i>tel.: 518-964-605</i>		
KADRA SZKOLENIOWA	Nazwisko	Imię	Stopień uprawnień (tren./instr.) / funkcja
	Mościcki	Jan	Choreograf, Instruktor łyżwiarstwa figurowego
	Senderek-Wójcik	Ilona	Instruktor łyżwiarstwa figurowego
	Gres	Yevgenyia	Choreograf, instruktor łyżwiarstwa figurowego
	Turkowski	Zbigniew	Instruktor łyżwiarstwa figurowego
	Mazurkiewicz	Anna	Trening motoryczny
ILOŚĆ	Zawodników	Kadra Szkoleniowa	Dni
	4	5	08 - 21.07. 2018r.

Cel zadania

- 1.Praca nad choreografią programów – krótkich i dowolnych dla solistów, ułożenie tańców dla pary tanecznej – tańca krótkiego oraz dowolnego
- 2.Doskonalenie elementów łyżwiarskich, praca nad techniką jazdy.
- 3.Doskonalenie cech motorycznych.

Uwagi inne

Dofinansowanie ze środków PZŁF (18 godzin lodu, 12 godzin treningu motorycznego, 4 godziny pracy nad choreografią poza lodem) do zgrupowań szkoleniowych odbywających się w dniach 08 - 21.07.2018r. w Cieszynie/ Trzyńcu:

- zgrupowanie szkoleniowe pomorskiej Federacji Sportu - 09- 20.07.2018r.

- zgrupowanie szkoleniowe Walley-Plus Duo - 01 - 22.07.2018r.

Na zgrupowaniu zawodnicy kadry PZŁF trenują w/g programów szkoleniowych sporządzonych przez trenerów prowadzących.

Zgrupowanie odbywa się zgodnie z zaplanowanymi programami poszczególnych akcji szkoleniowych + programu z dofinansowania ze środków PZŁF. Programy poszczególnych akcji znajdują się u kierownika zgrupowania PZŁF – Magdaleny Tascher

Grupa szkoleniowa PZŁF

Lp.	Nazwisko	Imię	Rok ur.	Klub sportowy
1.	Bojanowski	Filip	2002	GKS Stocznowiec Gdańsk
2.	Borowska	Oliwia	2002	GKS Stocznowiec Gdańsk
3.	Gurtler	Ryszard	1999	UKŁF Ochota Warszawa
4.	Rzepiel	Oliwia	2001	UKŁF Ochota Warszawa
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

Program szkolenia sportowego

Przyjazd		Data: 08.07. 2018r.			Godz.: 18.00			Pierwszy posiłek: kolacja		
p.	Data	I - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	II - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.	III - Temat zajęć	Czas [min]	Ilość Zaw.
1	08.07 Nd	1.Rozpoczęcie akcji /sprawy regulaminowe i programowe/	60	4	-----					
2	09.07 Pon	Trening motoryczny Trening siłowy wzmacniający mięśnie kończyn górnych oraz mięśni posturalnych metodą powtórzeniową w formie ćwiczeń indywidualnych	60	4	Choreografia 1. Praca nad choreografią tańca krótkiego – Borowska/Bojanowski	60	2	Lód 1.Praca nad elementami programu krótkiego – R. Gurtler, O. Rzepiel 2. Praca nad choreografią tańca krótkiego	60	4
3	10.07 Wt	Trening motoryczny Trening ogólnej wytrzymałości siłowej w formie obwodów stacyjnych.	60	4	Choreografia 1. Praca nad choreografią tańca krótkiego – Borowska/Bojanowski	60	2	Lód 1.Praca nad elementami programu krótkiego – R. Gurtler, O. Rzepiel 2. Praca nad choreografią tańca krótkiego.	120	4
4	11.07 Śr	Trening motoryczny Trening wytrzymałości tlenowo-beztlenowej w formie interwałów średniej intensywności	60	4	Choreografia 1. Praca nad choreografią tańca krótkiego – Borowska/Bojanowski	60	2	Lód 1. Praca nad elementami z programu dowolnego. 2. Praca nad choreografią programu krótkiego. 3. Praca nad techniką jazdy	60	4
5	12.07 Czw	Trening motoryczny Trening siłowy wzmacniający mięśnie kończyn górnych oraz mięśni posturalnych w formie obwodu ćwiczebnego	60	4	Lód 1. Praca nad elementami z programu dowolnego. 2. Praca nad choreografią programu dowolnego.	60	4	Lód 1. Praca nad elementami z programu krótkiego 2. Praca nad choreografią programu krótkiego. 3. Praca nad techniką jazdy	60	4
		Trening motoryczny			Choreografia			Lód		

7	14.07 Sob	Trening motoryczny Trening wytrzymałości tlenowej z elementami ćwiczeń stabilizacyjnych i równoważnych w formie interwałów o małej intensywności	60	4	Lód 1. Doskonalenie techniki jazdy	60	4	Lód 1. Praca nad sekwencją kroków i spiral oraz kroków choreograficznych. 2. Markowanie programów.	60	4
8	15.07 Nd	-----			-----			-----		
9	16.07 Pon	Trening motoryczny Trening ogólnej wytrzymałości siłowej w formie obwodów stacyjnych	60	4	Lód 1. Doskonalenie skoków znajdujących się w programie krótkim	60	2	Lód 1. Praca nad sekwencją kroków i spiral oraz kroków choreograficznych. 2. Dopracowanie choreografii tanecznych	60	6
10	17.07 Wt	Trening motoryczny Trening zwinnościowo szybkościowy w formie stacyjnej (strumieniowej)			Lód 1. Doskonalenie skoków znajdujących się w programie dowolnym	60		Lód 1. Praca nad komponentami. 2. Markowanie programów		
11	18.07 Śr	Trening motoryczny Trening wytrzymałości tlenowo-beztlenowej w formie interwałów średniej intensywności	60	4	Lód 1. Doskonalenie piruetów znajdujących się w obu programach	60		Lód 1. Dopracowywanie elementów z programu krótkiego. 2. Dopracowywanie choreografii programu krótkiego.	60	4
12	19.07 Czw	Trening motoryczny Trening zwinnościowo szybkościowy w formie stacyjnej (strumieniowej)			Lód 1. Doskonalenie techniki jazdy oraz wydolności organizmu	60	4	Lód 1. Praca nad sekwencją kroków i spiral oraz kroków choreograficznych. 2. Markowanie programów.	60	4
13	20.07 Pt	Trening motoryczny Trening plyometryczny (moc eksplozywna kończyn dolnych) formie stacyjnej (strumieniowej)	60	4	Lód: 1. Praca nad fragmentami programu krótkiego 2. Praca nad interpretacją programu krótkiego			Lód 1. Praca nad skokami potrójnymi. 2. Dopracowywanie poziomów w piruetach. 3. Praca nad interpretacją.	60	6
14	21.07 Sob	Trening motoryczny Trening wytrzymałości tlenowej z elementami ćwiczeń stabilizacyjnych i równoważnych w formie interwałów o małej		2	Lód 1. Praca nad fragmentami programu dowolnego 2. Praca nad interpretacją programu dowolnego	60	2	Lód 1. Praca nad sekwencją kroków i spiral oraz kroków choreograficznych. 2. Markowanie programów.	60	2

		intensywności								
Wyjazd	Ostatni posiłek: Kolacja			Data: 21.07.2018r.				Wyjazd godzina: 20:00		

RAMOWY PROGRAM DNIA

Godzina	Program
08:00	Pobudka
08.30	Śniadanie
09:50 – 12:00	Zajęcia szkoleniowe I - II
12:30	Obiad
14:45-15:45	Zajęcia szkoleniowe III
18:30	Kolacja
20.30-21:30	Zajęcia szkoleniowe IV -
22:30	Cisza nocna

Zobowiązuję się do:

- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej złożenia pełnej dokumentacji merytorycznej na akcję
- przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej sprawdzenia i posiadania aktualnych badań i wpisanych do książeczek zdrowia/zaświadczenia,
- przygotowania, zapoznania uczestników z regulaminem akcji szkoleniowej (potwierdzenia pierwszego dnia akcji szkoleniowej) oraz jego przestrzegania,
- realizowanie zadań zgodnie z programem szkolenia,
- bieżące prowadzenie dziennika/ów zajęć,
- posiadania planu zakwaterowania uczestników.

Kierownik akcji

.....
miejsowość, data

.....
Podpis